

# 11月より介護予防教室の申込が変わります！

裏面あり

日頃より、当センター主催の介護予防教室にご登録頂き、誠にありがとうございます。現在、運動系の介護予防教室に参加できない方が増加しており、新たな体制で教室運営させて頂くことになりましたので、お知らせ致します。

お知らせ

- ①申込日に電話をしてもつながらない・・・
- ②電話がつながったと思ったら定員に達して参加できない・・・
- ③今月は1度も参加できない・・・

介護予防教室は当センターが札幌市からの委託を受けて実施している事業です。(札幌市一般介護予防事業) 参加したいと思う方が1人でも多く参加頂ける工夫について検討した結果、運動系の介護予防教室『シルバー健康教室・やわらぎ教室』については、内容に相違が発生しないよう、同じプログラムとし、お住いの町内会で参加頂く会場を分けて実施します。

## 町内会で申込できる会場が分かります！

1 分区・6 分区・7 分区  
8 分区・9 分区・10 分区  
12 分区・弥久茂  
旭山公園通

2 分区・3 分区・5 分区  
13 分区・15 分区  
花園・伏見・伏見3丁目

### 【幌西会館】

第3火曜 13時30分～14時30分  
(運動中心の教室)

第4火曜 13時30分～14時45分  
(ケンステップを使った転倒予防)

### 【伏見会館】

第1火曜 ①9時30分②11時00分  
(2部制。運動中心の教室)

### 【やわらぎ】

毎月1回 10時00分～11時15分  
(ケンステップを使った転倒予防)

■当センターの都合で開催日が変更の場合がございます。予めご確認ください■

※幌西すこやか倶楽部は、今まで通り幌西会館で開催します。  
居住する町内会に関わらずお申込みできます。

社会福祉法人 溪仁会

◇■◇■◇お問合せ先◇■◇■◇

**札幌市中央区介護予防センター曙・幌西**

**☎633-6055 担当:吉澤・高橋**

(受付時間:平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分)